غم جاں سینہ بسینہ منتقل ہو جائیگا ۔ چار خانے کی زمین جا کے قیمت پائیگا

علم النفس

اے مالک کل حبیب اللہ پر رحم فرما ... آمین

یعنی

سو سال تک تندرست اور ہشاش بشاش رہتے ہوئے

عمر طبعی تک پہنچنے کا راز

تصنیف جناب صوفی پرتھی سنگھ صاحب مصنف طلسم مرقع،

ترقی حیات، دوسری دنیا، طبیب روحانی، وغیرہ وغیرہ

حبیب فرمائیے سپرنٹنڈنٹ کارخانہ ساحر مارکٹ روڈ لاہور

تمہید

[illegible] ہے۔ گویا سانس ہی زندگی ہے جیسا
سانس نہیں تو زندگی بھی نہیں۔ بنی نوع انسان کی [illegible]
سانس پر ہی ہے۔ بلکہ حیوانات اور نباتات بھی بغیر سانس کے زندہ نہیں
رہ سکتے۔ بچہ پیدا ہوتے ہی ایک لمبا سانس کھینچتا ہے۔ اور اسی وقت
سے اس کی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بڈھا آدمی بستر مرگ پر ایک آخری
سانس کھینچ کر شمع سحری کی صورت ہمیشہ کے لئے خاموش ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ
بچہ کے پہلے سانس سے لے کر بڈھے کے آخری سانس تک سانس کی
آمد و شد جاری رہتی ہے۔ سانس کی اس آمد و شد کا نام ہی زندگی ہے
مانی ہوئی بات ہے کہ انسان اخیر کھانے کے کچھ دن تک زندہ رہ سکتا
ہے۔ بلا پانی اس سے کچھ کم۔ مگر سانس کے بغیر چند منٹ سے زیادہ زندگی
محال ہے۔ پر یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہے کہ دائمی خوشی صحت۔ خوبصورتی
اور درازی عمر کا راز بھی اسی سانس کے ساتھ وابستہ ہے۔ ہمارے ممبر
جب سانس کے علم سے آشنا ہو جائیں گے تو جوانی میں تندرستی اور
خوبصورتی پر حاوی ہو کر ان کو مدت دراز تک برقرار رکھنا اور پھر دو
سو سال تک زندہ رہنا ان کے لئے کچھ مشکل نہ رہیگا۔ ایک طریقہ
سانس لینا عمر۔ حرارت غریزی اور جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ بخلاف
اس کے دوسرے طریقہ سے سانس لینا انسانی جسم کو بیماریوں کا آماجگاہ
بناتا ہے۔ ہماری مراد قدرتی و مصنوعی طریقہ سانس سے ہے۔ قدرتی
سانس تو وہ ہے جو بچے یا دیگر حیوانات قدرتی طور سے لیتے ہیں۔ اور
مصنوعی وہ جو موجودہ نسل کے لوگ لیتے [illegible]

سانس اور بیماری دیگر حرکات میں بہت کچھ تبدیلی کر دی ہے۔ بیٹھنے کھڑے رہنے۔ اور چلنے پھرنے کے طریقے اس نے ایسے سکھا دیے ہیں کہ جن کی نفس کی قدرتی اور صحیح حالت میں فرق آگیا ہے۔ گویا ہم نے تہذیب کو اپنی قدرتی دولت کھو کر حاصل کیا ہے۔

جنگلی آدمی تہذیب یافتہ لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم بیمار کیوں ہوتے ہیں۔ اس لیے کہ وہ قدرتی طریقے سے سانس لیتے ہیں۔ ہندوستان میں بہت کم آدمی صحیح و قدرتی طریق سے سانس لینے والے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ پست قد اور نحیف البدن ہو گئے ہیں۔ اور اکثر مہلک امراض مثلاً سل و دق (متعلق بہ پھیپھڑہ) میں مبتلا ہو کر بھری جوانی میں ہی عدم آباد کو سدھار جاتے ہیں۔ بڑے بڑے واقف کاروں کا قول ہے کہ اگر نسل انسان صحیح سانس لینے لگے تو دوسری نسل کے آنے تک دنیا بہشت بریں کا نمونہ بن جائے گی۔ اور بیماری اس قدر کم ہو جائے گی کہ بیمار آدمی عجائبات سے سمجھا جائے گا۔

اصول مغربی ہے دیکھئے یا مشرقی ہے تندرستی اور صحیح سانس لینے کا ایسا تعلق ہے کہ یہ بات ماننی پڑتی ہے۔ کہ جہاں صحیح سانس لینا نہیں ہے وہاں تندرستی بھی نہیں ہے۔ بعض حکما کا قول ہے۔ کہ صرف صحت جسمانی کا دارو مدار ہی صحیح سانس لینے پر منحصر نہیں ہے۔ بلکہ قوت متخیلہ بشاشت طبع سکون قلب۔ نفاست جسم۔ صفائی دماغ۔ ترقی حافظہ۔ عادات و خیالات حسنہ اور قوت روحانی۔ علم النفس اور اس کے عمل سے ترقی پاتے ہیں۔

سانس کا علم ہندوستان میں سینہ بسینہ چلا آتا تھا۔ لیکن اب اس کے جاننے والے خال خال رہ گئے ہیں۔ جوگی لوگ اس کی بدولت دماغی و روحانی قوت کو بے اندازہ تقویت دیتے۔ اور جسم پر پورا پورا اقتدار حاصل کر کے مادہ حیات یا حرارت غریزی کو (جس کو وہ لوگ پران کہتے ہیں) جس عضو میں چاہیں جمع کر سکتے ہیں۔

ــ لوگ ہوا سے پیران حاصل کرتے ہیں۔ ان کو علم ہوتا ہے۔ کہ اگر
خاص طریقے سے ہوا میں سانس لیا جائے تو قدرت کے ساتھ ایک خاص
تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔ اور انسان کی بہت سی اندرونی طاقتیں جو پوشیدہ
ہیں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ سانس پر قادر ہو کر وہ اپنی اور دوسروں کی
بیماریاں بھی رفع کر سکتے ہیں۔ اور انتشار طبع۔ پریشانی۔ بے چینی
خوف۔ غصہ اور اس قسم کی دیگر حرکات قلب کا فوری دفعیہ ان کے لئے کچھ
بھی مشکل نہیں۔ اس کا نام ہے علم النفس جس کی مختصر تشریح ہم نے
یہاں بیان کی۔ ممبر لوگوں کو اس علم کی کما حقہ تعلیم دینے کے لئے یہ کتاب
لکھی گئی ہے۔

مصنف

مرحوم
اے مالک کل میرے والد پر رحم فرما ...... آمین

پہلی واقفیت
اعضائے نفس سے متعلق

اعضائے نفس پھیپھڑے اور وہ نالیاں ہیں جن کے ذریعہ سے ہوا
پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے۔ پھیپھڑے دو ہیں۔ اور حلق سے لے کر تمام سینے
میں پھیلے ہوئے ہیں۔ حلق سے لے کر ناف تک ایک نالی ہے جس کے بیچ میں دل
اور دو جانب پھیپھڑے لگے ہوئے اور مسام دار ہوتے ہیں۔ ان کی ساخت
بناوٹ لچکدار ہے۔ اور ایک باریک مضبوط جھلی کے اندر رہتے ہیں۔ اس جھلی
کی ایک دیوار پھیپھڑوں سے چسپاں ہوتی ہے۔ اور دوسری سینہ کے اندر
[illegible] سے لگی ہوتی ہے۔ اس میں سے ایک قسم کی رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے۔
جس کی وجہ سے سانس لیتے وقت پھیپھڑوں کے سکڑنے اور پھیلنے میں رگڑ
پیدا نہیں ہوتی۔

جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا نتھنوں سے ہوتی ہوئی ہو کر حلق ہے

رگڑ کھا کر گرم ہو جاتی ہے۔ اور وہاں سے مختلف نالیوں سے ہوتی ہوئی پھیپھڑوں کے ان خانوں میں پھیل جاتی ہے۔ جو نہایت چھوٹے چھوٹے اور کروڑوں کی تعداد میں ہیں۔ ایک انگریز سرجن نے تحقیق کیا ہے کہ یہ چھوٹے چھوٹے خانے اس قدر ہیں کہ اگر ہموار سطح پر پھیلا دیے جاویں تو چودہ ہزار فٹ مربع کو ڈھک لیں۔ پھیپھڑوں کی حرکت کا انحصار وسی کی حرکت پر ہے۔ حجاب کی حرکت دل کی طرح فطرتی ہوتی ہے۔ جب یہ پھیلتا ہے تو سینہ اور پھیپھڑوں کا خلا بڑھ جاتا ہے۔ اور ہوا اس خلا کو پُر کرنے کے لئے باہر سے کھینچتی ہے۔ اس کے سکڑنے کی حالت میں سینہ اور پھیپھڑے بھی سکڑتے ہیں اور ہوا باہر نکل جاتی ہے +

اب قبل اس کے کہ پھیپھڑوں سے متعلق کچھ لکھا جائے۔ دوران خون کا کچھ ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ جب خون دل کی حرکت سے چلتا ہے۔ اور باریک باریک نالیوں کے ذریعہ تمام حصوں میں پہنچ کر ہر حصہ جسم کو حرارت اور قوت پہنچاتا ہے اور ... کرتا ہوا دوسری نالیوں اور رگوں کے ذریعہ سے واپس دل میں آکر ... وہاں سے پھیپھڑوں میں ... دل سے روانہ ہوتا ہے تو اس کی رنگت سرخ ہوتی ہے اور مادہ حیات بخش یعنی پران کو اپنے ساتھ لئے ہوئے جاتا ہے۔ لیکن واپسی پر جسم کے خارجی اجزاء کے ساتھ مل جانے کی وجہ سے کمزور اور نیلا ہو کر لوٹتا ہے۔ گویا اگر روانگی کے وقت مثل تازہ چشمہ کے پانی کی طرح ہوتا ہے۔ تو واپسی پر اس کے برعکس بدرو کے پانی کی مانند جس وقت یہ غلیظ خون دل کی رگوں سے پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے۔ تو ان کروڑہا چھوٹے چھوٹے خانوں میں جن کا ذکر اوپر آچکا ہے پھیل جاتا ہے۔ یہاں سے ہم پھر پھیپھڑوں کی جانب ... ہیں۔ بطریق مذکورہ بالا سے گندے خون کی تقسیم ہو چکنے کے بعد جب آکسیجن ہوا بذریعہ سانس اندر پہنچتی ہے تو خون کی نالیوں سے ٹکراتی ہے۔ یہ نالیاں انسانی بال کی مانند باریک ہوتی ہیں تاہم خون ان کے اندر بھرا رہتا ہے۔ اور اسکی

لطیف کر آکسیجن ہوا کا اثر خون پر پہنچنے میں مانع نہیں ہوتیں۔ آکسیجن خون سے مل جاتی ہے۔ یعنی اس میں جذب ہو جاتی ہے۔ اور جو زہریلا مادہ (کاربن) جسم کے تمام حصوں سے خارج ہو کر خون میں شامل ہو گیا تھا۔ اس کا آکسیجن کے ساتھ ملنے اور کیمیائی ترکیب کے پیدا ہونے سے کاربانک ایسڈ گیس (زہریلی ہوا) پیدا ہوتی ہے۔ جو سانس کے خارج ہونے کے ساتھ ہی ہمارے جسم سے نکل جاتی ہے۔ گویا آکسیجن ہوا ہمارے جسم کے زہریلے مادہ کو خون سے خارج کر کے اسے از سر نو سرخ۔ تازہ بنا دیتی ہے اور اس طرح پھر آکسیجن سے اور ایک بار پران یعنی قوت حیات حاصل کر کے خون دل کے خانہ چپ میں پہنچتا ہے۔ اور وہاں سے سینکڑوں باریک رگوں کے ذریعہ سے پیمان تقسیم کرتا ہوا جسم کے تمام حصوں میں گذر جاتا ہے۔ اس طرح پر خون کا یہ دورہ ہمیشہ جاری رہتا ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک دن کے چوبیس گھنٹوں میں۔ قریب تین سو من خون پھیپھڑوں کی نالیوں میں سے گذر جاتا ہے۔ اور اس کا ایک ایک قطرہ آکسیجن سے کئی کئی بار متاثر ہو جاتا ہے +

مرحوم
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما...... آمین

اس سے ظاہر ہوا کہ اگر پھیپھڑوں میں کافی ہوا نہ پہنچے تو خون صاف نہیں ہو سکتا۔ نہ جسم کی کافی پرورش ہو سکتی ہے۔ بلکہ خارجی اجزاء کے زائل نہ ہونے سے زہریلا مادہ ہر حصہ جسم میں پہنچ جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی پرورش کما حقہ نہ ہونے سے تندرستی رخصت ہوتی ہے۔ اور بیماری آ دباتی ہے یہی وجہ ہے کہ جو لوگ ٹھیک ٹھیک پورا سانس لینا نہیں جانتے ان کا خون سیاہی مائل نیلگون ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت زرد و ہمیشہ اداسی کے سمندر میں ڈوبے رہتے ہیں اور انہیں دنیا کی کوئی چیز بھلی نہیں لگتی۔ بخلاف ازیں۔ ٹھیک سانس لینے والے ہیں نکہ زندہ دل اور ہشاش بشاش پائے جاتے ہیں۔ ان کے چہرے انار کے دانے کی طرح دہکتے رہتے ہیں۔ سطور مذکورہ بالا سے ہمارے پیارے ممبروں کو ٹھیک سانس لینے کی قدر و قیمت معلوم ہو گئی ہو گی +

اگر پھیپھڑوں کی تازگی بخش کارروائی سے خون کی پوری پوری صفائی نہ ہوگی تو وہ غلیظ مادہ جو اس نے پہلے دورہ میں جسم سے کشید کیا تھا۔ اس میں بدستور موجود رہیگا۔ ظاہر ہے کہ یہی مادہ جسم میں دوبارہ پہنچکر سمیت پیدا کرے گا۔ خون کو جب کافی ہوا مل جاتی ہے تو صرف اس کی غلاظت ہی رفع نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ کسی قدر آکسیجن بھی شامل ہو جاتی ہے۔ جو خون کے ذرات کے ساتھ مل کر اور جسم کے چھوٹے سے چھوٹے حصے میں پہنچ کر اُن کا رفتہ مادہ کو تازہ مادہ میں بدل دیتی ہے۔ وہ خون جس کو ہوا بخوبی پہنچ گئی ہو۔ سو میں سے ۲۵ حصہ آکسیجن کا لئے ہوئے ہوتا ہے۔ آکسیجن سے ہر ایک عضو میں مادہ حیات تو پہنچتا ہی ہے۔ اس کے سوا قوت معدہ کا انحصار بھی غذا میں آکسیجن کے ملنے پر ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں تو ہاضمہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ ہاضمہ کی درستی اسی حالت میں رہ سکتی ہے جب خون میں ملا ہوا آکسیجن غذا سے ملے اور اس پر اثر انداز ہو پھیپھڑوں کے ذریعہ سے کافی مقدار آکسیجن کی جسم کے اندر پہنچنا اس لئے بھی ضروری ہے ماحصل یہ ہے کہ غذا اچھی طرح جزو بدن نہ ہونا جسم کی پرورش کو کم کرتا ہے پھیپھڑوں پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔ جب ٹھیک سانس نہ لینے سے غذا اچھی طرح جزو بدن نہ ہوگی پھیپھڑے خود بخود کمزور ہو جائیں گے۔ ادھر پھیپھڑوں کے کمزور ہو جانے سے جسم اور بھی زیادہ کمزور ہوگا۔ آکسیجن کے بغیر نہ جسم کی پرورش ہو سکتی ہے۔ اور نہ خارجی اجزا کا اخراج۔ یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خارجی اجزا کی ماہیت بدلنے سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے جو جسم کی حرارت کو قائم رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھیک سانس لینے والوں پر سردی کا اثر بہت کم ہوتا ہے اور ان کے جسم کا گرم خون بیرونی موسموں کی تغیرات کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہے +

دوسری واقفیت

نفس کا اصول باطنی

ہر نفس کہ فرو مے رود ممدِ حیات است
چوں بر مے آید مفرح ذات

علم النفس دو حصوں پر منقسم ہے۔ یعنی ظاہری و باطنی۔ حصہ متعلق بجسم ظاہری ہے۔ اور باطنی وہ ہے جس کا بیان ہم حوالۂ قلم کرنے کو ہیں۔ عالمانِ فن جو ہر ملک اور ہر زمانہ میں اپنے خاص مریدوں کو اس علم کی خفیہ تعلیم دیتے آئے ہیں۔ ان کا قول ہے کہ ہوا میں ایک جز* یعنی قوت کے مختلف نام رکھے گئے ہیں۔ لیکن ہم اس کو اپنے بیان میں پران کہیں گے پران ایک سنسکرت لفظ ہے جس کے معنے ہیں۔ قوت محض۔ بعض اسے قوت محیط بھی کہتے ہیں۔ اور ہر قسم کی قوت کی بنا ہماری غرض اس قوت کے بیان کرنے سے ہے۔ جس کا ظہور جانداروں میں پایا جاتا ہے۔ اور جب جاندار اور بے جان کی تفریق ہوتی ہے پران کو الگ کر کے مادہ حیات اور جان کا متحرک جزو کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔ کیونکہ تمام جانداروں میں اس کا ظہور ہے۔ نباتات سے لے کر انسان تک میں اسی کی حرکت ہے۔ یہ واقعی محیط ہے۔ فلسفہ باطنی کا اصول ہے کہ جان ہر شے میں ہے۔ جتنی کہ جن چیزوں کو ہم بے جان کہتے ہیں حقیقت میں وہ بھی جاندار ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ذرّہ کو لیجئے۔ ذرّہ میں بھی جان ہے۔ لیکن وہ ہمیں بے جان اس لئے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اس میں جان کا ظہور کم ہے۔ اس فلسفہ کی رو سے جب جان ہر شے میں موجود ہے۔ اور پران جان کا تحرک جزو ہے۔ تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ پران ہر جگہ اور ہر شے میں ہے اس سے یہ غرض نہیں کہ پران ہی روح ہے۔ کیونکہ روح ذات محیط کا جزو ہے اور قوت حیات (پران) مادہ کو جمع کرنے والی۔ پران وہ قوت ہے

* لطیف ہے جس پر کل حرکت و حیات کا حصر ہے۔ اس جزو

جس سے روح اپنے مادی ظہور میں کام لیتی ہے۔ جب روح جسم کو چھوڑ جاتی ہے۔ تو پران اس کے زیرِ حکومت نہیں رہتا۔ اور اس کا ظہور صرف ذرات یا مجموعۂ ذرات میں رہ جاتا ہے۔ مجموعۂ ذرات سے ہماری مراد جسم سے ہے۔ جسم کے گلنے یا فنا ہو جانے کے بعد عناصر مل جاتے ہیں۔ عناصر میں اور ہر ایک ذرہ اسی قدر پران اپنے ہمراہ لے جاتا ہے۔ جس کی اس کو دوسرے اجزا میں پیوست ہونے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔ اس قدرتی طریقہ سے پران کی تقسیم ہو جانے پر جو پران باقی رہ جاتا ہے وہ قدرت کے خزانے میں داخل ہوتا ہے۔ جب تک روح حاکم رہتی ہے۔ اتصال قائم رہتا ہے اس کی قوت ارادی سے ذرات آپس میں ملے رہتے ہیں۔ ایک محیط عالم مادہ قوت کو ہم پران کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ یہ مادہ کل حرکات و قوت کا جوہر ہے۔ خواہ اس کا ظہور [illegible] یا ستارہ کی گردش میں یا جانداروں میں۔ اصل [illegible] ہم مختلف صورتوں کی قوت کی روح کہہ سکتے ہیں تو یہی وہ مادہ ہے [illegible] جان کا ظہور ہوتا ہے [illegible] کا مادہ نہیں ہے ہوا میں ہے مگر ہوا [illegible] حیوانات اس کو ہوا میں کشید کرتے ہیں۔ اگر یہ ہوا میں شامل نہ ہو تو ان کی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ حیوانات اور نباتات کی زندگی کو پران ہی قائم رکھے ہوئے ہے۔ جسم اس کو آکسیجن کے ساتھ جذب کرتا ہے اور نباتات کاربانک ایسڈ کے ساتھ اگرچہ یہ نہ تو آکسیجن ہے اور نہ کاربانک ایسڈ۔ ہم ہر وقت پران سے بھری ہوئی ہوا کو اپنے میں کشید کرتے رہتے ہیں اور اس میں پران کو نکال کر کام میں لاتے رہتے ہیں۔ تازہ ہوا میں پران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جس سہولیت سے ہم پران کو ہوا میں سے کشید کرتے ہیں۔ دوسری چیزوں میں سے نہیں کر سکتے۔ معمولی سانس لیتے میں ہم معمولی مقدار پران کی کشید کر کے اپنے میں جذب کرتے ہیں لیکن بالارادہ خاص قاعدہ سے سانس لینے میں ہم زیادہ پران کھینچ کر دماغ و دیگر حصص جسم میں جمع کر سکتے ہیں اور ضرورت کے وقت کو کام

میں دیکھتے ہیں جس طرح بجلی جمع کی جاتی ہے ویسے ہی پران کو بھی کیا جا سکتا ہے بہت سی روحانی قوتیں جو اہل باطن کو حاصل ہوتی ہیں۔ انکا حصول پران کے علم اور اس کے ذخیرہ کو ترکیب کے ساتھ کام میں لانے پر منحصر ہے۔

تیسری واقفیت

سانس کس سے لینا چاہیئے؟ منہ سے یا ناک سے

پران علم الحبس کا پہلا اصول یہ ہے کہ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہیئے منہ سے نہیں۔ اگر ناک سے سانس لیا جائے گا تو صحت و طاقت حاصل ہوگی۔ اس کے برعکس بیماری و کمزوری۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ منہ سے سانس لینے والوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ جو بچے منہ سے سانس لیتے ہیں اور ان کو روکا نہیں جاتا بڑے ہو کر وہ دائم المریض ہو نگے اور جوانی میں بڑھاپا آ دبائے گا۔ اس امر میں مہذب ماؤں کی نسبت وحشی مائیں زیادہ ہوشیار اور عقلمند ہوتی ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو منہ کا بند رکھنا اور ناک سے سانس لینا سکھاتی ہیں۔ جب بچہ سو جاتا ہے اس کے سر کو آگے سرکا دینے سے لب بند ہو جاتے ہیں اور ناک سے سانس جاری رہتا ہے۔ اگر تہذیب یافتہ مائیں بھی ایسا ہی کریں تو نسل انسانی کو بہت بڑا فائدہ پہنچے۔ منہ سے سانس لینے میں بہت سے وبائی امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ بہت لوگ جو دن کو بدنما معلوم ہونیکے خیال سے منہ بند رکھتے ہیں۔ رات کو منہ کھول کر سوتے اور بیماریاں کشید کرتے ہیں۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ ناک سے سانس لینے والوں کی نسبت وہ لوگ زیادہ وبائی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں جو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ ایسا بیان کیا جاتا ہے کہ ایک مرتبہ ایک جنگی جہاز میں چیچک کا مرض پھیلا۔ اور بہت سے اہل جہاز اس کا شکار ہوئے مگر جو مرے وہ سب کے سب منہ کے راستے سانس لینے والے تھے ناک سے

سانس لینے والا ایک بھی نہ ملا۔ اعضائے نفس کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے نتھنوں میں خاص انتظام ہے۔ جب منہ سے سانس لیا جائے گا تو ہوا میں کا گرد و غبار اور زہریلا مادہ سیدھا پھیپھڑوں میں پہنچے گا۔ کیونکہ منہ سے پھیپھڑوں تک کوئی روک نہیں ہے۔ سیدھا اور صاف رستہ ہے۔ اس کے علاوہ جو ہوا منہ کے ذریعہ سے پھیپھڑوں میں پہنچے گی وہ سرد ہوگی جو اعضائے اندرونی کے لئے ایسی مہلک ہے جیسے زندگی کے لئے زہر۔

جو لوگ رات کو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ فی الحقیقت قانون قدرت کے خلاف کارروائی کرتے اور اپنے لئے بیماریوں کا تخم بوتے ہیں۔ کر کہا جاتا ہے کہ منہ اعضائے نفس کی کچھ حفاظت نہیں کرتا۔ سرد ہوا۔ گرد و غبار اور بیماری کے کیڑے اس میں سے گذر کر اندر پہنچ جاتے ہیں۔ بخلاف اس کے نتھنوں کی نالیاں چونکہ پتلی اور پیچدار ہوتی ہیں اور ان میں بال بھی ہوتے ہیں۔ اور جو غلیظ مادہ کو اندر جانے سے روکتے ہیں۔ اور جب سانس باہر نکلتا ہے اس کو نابود کر دیتے ہیں۔ اس لئے اس راہ سے بیماری کے کیڑے یا زہریلا مادہ پھیپھڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس پر اکتفا نہیں بلکہ ہوا جو نتھنوں کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوگی وہ گرم ہو کر جائے گی کیونکہ پتلے اور پیچدار نتھنوں کے سرے پر ایک باریک جھلی ہے جس کو چھوتے ہی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور حلق اور پھیپھڑوں کے نازک حصوں میں کچھ نقصان نہیں پہنچاتی۔ کوئی جاندار سوائے ان کے منہ کھول کر نہیں سوتا۔ انسانوں میں بھی خصوصاً تہذیب یافتہ لوگ قدرت کے اس قاعدے کو توڑتے ہیں وحشی افراد اور وہ لوگ جو خوش قسمتی سے تہذیب سے بے بہرہ ہیں۔ ہمیشہ منہ بند کر کے سوئیں گے۔

ہوا جب تک چھن کر صاف نہ ہو جائے۔ اندرونی اعضاء میں پہنچنے کے قابل نہ ہوگی۔ نتھنوں میں ہوا کے صاف کرنے کے ذریعے موجود ہیں جو اس کو حلق اور پھیپھڑوں کے نازک حصوں میں پہنچنے کے قابل بنا دیتے ہیں

ہوا کے ساتھ ملا ہوا غلیظ مادہ جو سانس اندر کھینچتے وقت پیچ دار نتھنوں کے بالوں اور باریک جھلی سے لگ کر رک رہیگا۔ سانس کے خارج کرنے کے ساتھ ہی باہر نکل جائیگا۔ اگر اتفاق سے یہ غلیظ مادہ نتھنوں میں معمول سے زیادہ جمع ہوگئے۔ یا میوکس جھلی سے گزر کر کسی ایسے مقام پر پہنچ جائے جہاں سے اس کا اخراج کرنا سانس کے لئے ناممکن ہو۔ تو قدرت چھینک کے ذریعہ سے اس کو نکال دیگی۔ جو ہوا پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے اس میں اور باہر کی ہوا میں اتنا ہی فرق ہے۔ جتنا آب مقطر اور بدرو کے پانی میں۔ نتھنوں کے اوزار ہوا میں سے زہریلے مادہ کو اس طرح روک لیتے ہیں جیسے ستہ پھل کی گٹھلی کو۔ المختصر یہ کہ منہ معدہ میں غذا پہنچانے کے لئے ہے اور ناک پھیپھڑوں میں ہوا پہنچانے کے لئے۔ اس دہ حرفی نکتے کو ہم نے طوالت اس لئے دی ہے کہ اولاً اس سے تندرستی کا بڑا تعلق ہے۔ ثانیاً علم تنفس سے متعلق بہت سی مشقیں جو ہم آئندہ قلمبند کریں گے ان میں ناک سے سانس لینا لازمی ہے۔

ہم اپنے ممبروں سے کہتے ہیں کہ اگر وہ نتھنوں سے سانس لینے کے عادی نہیں ہیں تو ابھی سے ان کو عادت ڈالنی چاہیئے اور نیز اس کا خیال رکھنا چاہیئے یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے جسے معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جائے۔

چوتھی واقفیت

پورے سانس کا طریق حصول

پورا سانس لینے کی واقفیت علم النفس کی روح رواں ہے طالب علم کو چاہیئے کہ اس سے ماہر ہو کر اس پر پورا پورا اقتدار حاصل کرے۔ اس مشق پر کما حقہ حاوی ہونے کے لئے وقت محنت اور استقلال کی

ضرورت ہے۔ پورے سانس سے یہ مراد نہیں کہ سانس لینے میں پھیپھڑوں
کو پورے طور پر ہوا سے پُر کیا جائے۔ بلکہ صرف اسقدر ضرورت ہے
کہ معمولی مقدار ہوا کی بھی کشید کی جائے تو اس کو پھیپھڑوں کے تمام حصوں تک
میں پہنچا دیا جائے۔ جسم اور اس کے تمام اعضاء کو درست حالت میں
رکھنے کے لئے دن میں چند بار پورے سانس کی مشق کر لی جاوے۔

مشق

سیدھے کھڑے ہو کر [illegible] سانس اندر کو کھینچو۔ پہلے
پھیپھڑوں کا نچلا حصہ بھرو اس سے [illegible] اعضاء پر خفیف
دباؤ ڈالے گئے اور پیٹ قدرے سے پھول [illegible] درمیانی حصہ پھیپھڑوں
کا بھرو [illegible] اس کے بعد اوپر
کا حصہ بھرو [illegible] پسلیوں کو ابھارو
جب تم مشق کی آخری حالت میں پہنچ جاؤ گے تو شکم کا کچھ حصہ اندر کو کھنچ جائیگا
اور پھیپھڑے نیچے سے اوپر تک ہوا سے پُر ہو جائیں گے۔
اس مشق میں یہ احتیاط لازم ہے کہ سانس لینے میں تین حرکتیں علیحدہ
علیحدہ نہ کرنی ہوں گی۔ بلکہ ہوا کی کشید مسلسل ہو گی۔ اور سینہ کا تمام خلا دیے
ہوئے حجاب سے لے کر پسلیوں تک ایک ہی حرکت کے ساتھ پھیلتا
جائیگا۔ سانس رُک رُک کر نہ کھینچا جائیگا۔ ایک مرتبہ کی کشید کے ساتھ
ہی مشق کی تینوں حالتوں کی تکمیل ہو جائے گی۔ ذرا سی مہارت درکار
ہے۔ پھر پورے سانس کے بھرنے میں زیادہ سے زیادہ دو سیکنڈ کا
عرصہ [illegible] گزرنے لگے گا۔

مذکورہ بالا طریق سے جب پورا سانس اندر بھر جاوے تو اسے حتی الامکان
چند سیکنڈ تک روک رکھو [illegible] آہستہ آہستہ سانس خارج کرنا شروع کرو اس
طرح پر کہ سینہ کو اسی حالت میں رہنے دو۔ شکم کو اندر کھینچو۔ اور جیسے جیسے ہوا
پھیپھڑوں سے خارج ہوتی جائے اوپر کو اٹھاتے جاؤ۔ جتنے کہ ہوا بالکل

خارج ہو جائے۔ تو سینہ اور شکم کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ کچھ عرصہ کی متواتر مشق سے یہ مشق آسان ہو جائیگی۔ اور ایک مرتبہ اس پر قابو پا چکنے کے بعد خود بخود ہونے لگیگی۔ اس طریقہ سے سانس لینے میں نفس کے تمام اوزار اور پھیپھڑوں کے تمام حصے حرکت میں آ جائیں گے۔ پورا سانس نیچے کے بیچ کے اور اوپر کے تین سانسوں سے مل کر بنتا ہے۔ گویا تینوں سانس یکے بعد دیگرے اس طرح پر ظہور میں آتے ہیں کہ ایک مسلسل پورا سانس بن گیا ہے۔ اول اول اس مشق کو بہت بڑے آئینہ کے سامنے کرنا چاہئے تاکہ ہر حصہ جسم کی حرکات عکس سے معلوم ہوتی رہیں بہتر ہوگا۔ سانس کھینچنے کے آخر میں شانوں کو کسی قدر اٹھایا جائے جس سے اوپر کی پسلیاں اٹھ جائیں گی۔ اور جیسے پھیپھڑے کے اوپر کے حصے میں بھی۔ ہوا داخل ہو سکے گی جس میں اگر کچھ عرصہ تک ہوا نہ پہنچ سکے تو ایک قسم کے زہریلے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں ؎

ہم جانتے ہیں کہ طالب کو اس مشق کی تکمیل میں اول اول کچھ تکلیف ہوگی لیکن تھوڑے دنوں میں یہ حالت ہو جائیگی کہ اس کے چھوڑنے کو ہرگز جی نہ چاہے گا ؎

پانچویں واقفیت

پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے

پورا سانس لینے سے جو فوائد ظہور میں آتے ہیں۔ ان کے مفصل بیان کرنے کے لئے ایک دفتر چاہئے۔ ہم طوالت کے خوف سے مختصراً لکھتے ہیں پورا سانس لینے والا انسان سردی کے اثرات اور پھیپھڑوں کی بیماریاں مثلاً سل و دق سے محفوظ رہتا ہے پھیپھڑوں میں پوری ہوا نہ پہنچنے سے حرارت عزیزی کے کم ہونے سے دق کی بنیاد پڑتی ہے توجہ کیا کہ جسم میں حرارت

غذائیت کی کمی سے ہی دق کے کیڑوں کو اعضا کے اندرونی پرورش کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جب پورے سانس میں کمی واقع ہونے کی وجہ سے پھیپھڑوں کا بہت سا حصہ بیکار رہیگا۔ تو کیڑوں کو پرورش پانے کیلئے خالی میدان مل جائے گا جو عصبی ساخت کو کمزور پا کر تھوڑے ہی عرصے میں بالکل تباہ و ناکارہ کر دیں گے۔ برعکس ازیں اگر پھیپھڑوں کی عصبی ساخت مضبوط ہوگی تو وہ کچھ نہ کر سکیں گے۔ پھیپھڑوں کو مضبوط و طاقتور بنانے کے لئے سوائے اس کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ ان کو کام میں لایا جاوے۔ ایک ڈاکٹر کا قول ہے کہ دق کے مریض ہمیشہ تنگ سینہ کے آدمی ہوا کرتے ہیں۔ وجہ کیا کہ یہ لوگ ٹھیک سانس نہ لینے کے عادی ہوتے ہیں جس سے ان کے سینہ کو بڑھنے اور کشادہ ہونے کا موقعہ نہیں ملتا۔ جو آدمی پورا سانس لیگا۔ اس کا سینہ کشادہ اور بھرا ہوا ہوگا۔ تنگ سینہ والے لوگ بھی اگر پورا سانس لینے کے طریق کو اختیار کریں تو ان کا سینہ بھی غیر معمولی طور پر فراخ ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو اپنی زندگی عزیز ہو ان کو چاہیئے کہ ہمیشہ سینہ کو پھیلاؤ بڑھانے میں کوشاں رہیں۔ ہم اوپر لکھ آئے ہیں کہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے بھی پورے سانس کا لینا ضروری ہے۔ ثبوت کے طور پر۔ اگر سردی لگ جائے تو چند مرتبہ زور کے ساتھ پورا سانس لو۔ آناً فاناً جسم میں تازگی اور حرارت دوڑ آئے گی اکثر سردی کا اثر پورے سانس لینے اور غذا میں کمی کرنے سے ایک دن میں زائل ہو جاتا ہے۔

دائمی صحت کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ آکسیجن کی کافی مقدار خون میں شامل ہو۔ اگر آکسیجن کم ملے تو خون خراب رہے گا۔ اور اس میں غلاظتیں بھری رہیں گی۔ جو جسم میں زہر کا اثر پیدا کر کے آخر کو اسے بیمار بنا دیں گی۔ سو بیماریوں کی ایک دوا یہ ہے کہ پورا سانس لینے کے عادی بنو۔ سانس کی خرابی سے معدہ و دیگر اعضا کے پرورش

کو بھی بہت نقصان پہنچتا ہے۔ نہ صرف یہ کہ آکسیجن کی کمی سے ان کی پرورش کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ ہضم ہونے میں اور جزو بدن ہونے سے قبل غذا کو خون میں سے آکسیجن جذب کرنیکی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے۔ سانس کی خرابی سے قوت ہاضمہ میں فتور واقع ہوگا اور غذا کے جزو بدن ہونے میں کمی واقع ہوگی تو جسم کی پرورش میں بھی کمی ہوگی۔ بھوک کم لگے گی۔ نقاہت بڑھے گی۔ چہرے پہ پژمردگی آ جائے گی اور متعدد بیماریوں کا آماجگاہ بن جائے گا +

چھٹی واقفیت

ذیل میں تین قسم کے سانس درج کئے جاتے ہیں۔ جو آج تک جوگیوں میں سینہ بسینہ چلے آتے تھے۔

(۱) صفائی سانس جس کی وجہ سے قوت برداشت جو خصوصاً جوگیوں میں پائی جاتی ہے بہت بڑھ جاتی ہے اور جوگ سادھن کی ہر ورزش اسی صفائی پر ختم کرتے ہیں۔ ہم نے بھی اس کتاب میں یہی طریقہ اختیار کیا ہے۔ (۲) دوسرا مقوی سانس۔ (۳) خوش گلو سانس جو خوش الحانی کی بنا ہے۔ جوگیوں کو جب پھیپھڑوں کو صاف کرنے اور ان کو پورے طور پر ہوا پہنچانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ تو وہ سانس نمبر اول کی مشق کرتے ہیں۔ جس سے پھیپھڑوں میں سب جگہ ہوا پہنچتی ہے۔ اعضائے تنفس کو تقویت ملتی اور صحت کلی حاصل ہوتی ہے۔ واعظوں یا گویوں کے لئے جبکہ ان کے اعضائے تنفس درست حالت میں ہوں۔ اس سانس کی مشق بالخصوص فائدہ بخش ہے +

(۱) صفائی سانس کی مشق

(پہلی حالت) ایک پورا سانس کھینچو۔ (دوسری حالت) چند لمحہ کے لئے اندر روکو (تیسری حالت) لبوں کو سکوڑو۔ جیسے سیٹی دینے کے واسطے کرتے ہو لیکن گال نہ

کو شہ پھلاؤ (چوتھی حالت) تھوڑا سانس خوب زور سے نکالو - پھر ٹھہر جاؤ - بقیہ ہوا بدستور بھری رکھو - (پانچویں حالت) تھوڑی ہوا اور نکالو اسی طرح وقفہ دے دے کر تمام ہوا خارج کر دو - یاد رکھو جب لبوں کے سوراخ سے ہوا نکالنے لگو تو خوب زور سے نکالو - تھکان اور پژمردگی کی حالت میں یہ سانس دل میں ایک قسم کا سکون اور تازگی پیدا کر دے گا - تجربہ سے اس سانس کے جو نتیجے نکلے ہیں منجملہ اچھے آپ کو اس کا عادی بنا لو - اس مشق کو جاری رکھو کیونکہ سانس کی ہر ورزش کے خاتمہ پر اس کی ضرورت پڑے گی -

(۳) مقوی سانس کی مشق

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو - (دوسری حالت) پورا سانس کھینچ کر دو اور روکو (تیسری حالت) بازوؤں کو [illegible] پھیلا کر رکھو - صرف اس قدر قوت دو کہ [illegible] ہاتھوں کو شانوں کی طرف لاؤ اور جوں جوں شانوں کے [illegible] بازوؤں کو اکڑا لو [illegible] تک پہنچیں رگیں [illegible] جھٹکوں کی طرح کانپنے لگیں (پانچویں حالت) ہاتھوں کو آہستہ آہستہ تیزی کی حالت میں لے آؤ - مگر رگوں کا تناؤ اور بازوؤں کا اکڑا بدستور رہے پھر جب ہاتھوں کو دوبارہ شانوں کے پاس واپس لانے لگو تو بہت جلدی سے لاؤ - اس طرح پر کئی بار کرو سانس برابر رکا رہے - (چھٹی حالت) سانس کو زور سے منہ کے راستے سے نکال دو - (ساتویں حالت) صفائی سانس کی مشق کرو -

اس مشق سے تمام جسمانی رگیں متحرک ہو کر طاقت حاصل کرتی ہیں - حرارت غریزی بے حد بڑھتی ہے - جسم میں طاقت - توانائی اور غیر معمولی پھرتی پیدا ہوتی ہے - دوران مشق میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے - (۱) ہاتھوں کا نہایت پھرتی سے شانوں کی طرف کھینچنا - (۲) پٹھوں کی رگوں کا تناؤ (۳) پھیپھڑوں کا ہوا سے پورے طور پر بھر جانا -

۳۔ خوش گلو سانس کی مشق

(پہلی حالت) بہت آہستگی سے ایک پورا سانس کشید کرو۔ جتنی زیادہ دیر سانس کو کشید کرنے میں صرف کر سکو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ (دوسری حالت) چند لمحہ کے لئے روک رکھو (تیسری حالت) منہ کھول کر تمام ہوا کو ایک دم زور سے نکل جانے دو۔ (چوتھی حالت) مصفّی سانس لے کر پھیپھڑوں کو سکون دو۔ آواز کا پاٹ دار اور دلکش ہونا صرف حلق پر ہی موقوف نہیں ہے۔ بلکہ چہرہ کی رگیں بھی اس میں بہت کام کرتی ہیں۔ اکثر فراخ سینہ والوں کی آواز بہت دھیمی دیکھی گئی ہے۔ اور تنگ سینہ والوں کی زوردار۔ یہاں ایک عجیب بات قابل تجربہ ہے کہ ایک آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر منہ سے سیٹی بجاؤ۔ اور اپنے چہرے کی اس حالت کا خوب غور سے معائنہ کرو۔ (۲) کچھ بولو یا گاؤ اور چہرے کی تبدیلی کو بغور دیکھو۔ (۳) پھر سیٹی بجاؤ۔ پھر (۴) کئی بار منہ کو بدستور رکھ کر گاؤ۔ دیکھو پہلے کی نسبت کیسی شیریں آواز نکلتی ہے۔ جو گویوں میں آواز کو ترقی دینے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ یہی ورزش کا نتیجہ ہے۔ کہ ان کی آواز ملائم خوشگوار۔ صاف۔ (اتار چڑھاؤ میں) پوری اور دلکش ہو جاتی ہے۔ جو ممبر اس ورزش کو اعتقاد کے ساتھ کرے گا۔ اس کی آواز میں جلد صفات پیدا ہو جائیں گی۔ مگر اس سانس کی مشق بطور ورزش کبھی کبھار کرنی چاہئے۔

ساتویں واقفیت

پانچ ترقی بخش ورزشیں

ذیل میں پانچ ورزشیں درج کی جاتی ہیں۔ جن سے پھیپھڑوں کو تقویت اور حرارت غریزی بے اندازہ پیدا ہوتی ہے۔

پہلی ورزش سانس کو روکنا یا حبس دم

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو۔ (تیسری حالت) روکو جب تک کہ با آرام روک سکو (چوتھی حالت) منہ کھول کر زور سے خارج کردو۔ (پانچویں حالت) مصفی سانس لو۔

اس مشق میں اول اول بہت تھوڑی دیر تک سانس کو روک سکو گے مگر روز روز کی مشق سے بتدریج ترقی ہوتی جائے گی۔ ترقی کا اندازہ کرنے کے لئے گھڑی کو سامنے رکھ لیا کرو۔ یہ ورزش نہایت مفید ہے اعضائے نفس و معدہ میں ترقی دیتی ہے۔ اس سے سینہ بڑھ جاتا ہے۔ خون میں کیمیا مل کر پھیپھڑوں کے تمام خارجی مادہ کو نکال دیتا ہے۔ سانس کی عفونت کو جو پھیپھڑوں کے صاف نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ رفع کرتا ہے۔

دوسری ورزش اعضائے نفس کی تحریک

(پہلی حالت) ہاتھوں کو پہلوؤں پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) بہت آہستگی سے سانس کو کشید کرو۔ اور کشید کرتے وقت سینہ کو انگلیوں کے پوروں سے مختلف مقامات پر ٹھونکتے رہو۔ یہاں تک کہ سانس کی اندر گنجائش نہ رہے (تیسری حالت) سانس کو روکے ہوئے سینہ کو ہتھیلیوں سے دباؤ (چوتھی حالت) مصفی سانس لو۔

اس ورزش سے تمام جسم کی تحریک ہوتی اور تازگی پہنچتی ہے جو لوگ نامکمل سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں ان کے پھیپھڑوں میں ہوا کے بہت سے چھوٹے چھوٹے مقامات پورا سانس نہ پہنچنے سے سست اور بیکار ہو جاتے ہیں۔ ان کو باکار بنانے اور تحریک دینے کے لئے پورا سانس ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں یہی ورزش کارآمد ثابت ہوگی۔ مقصد یہ ہے کہ یہ ورزش اپنے معمول میں نہ داخل کر لی جائے۔ جب ضرورت ہو، تب ہی اس سے کام لیا جا سکتا ہے۔ اس کی مشق سے بعض

اوقات سر میں چکر سا معلوم ہونے لگے گا۔ اگر ایسا ہو تو ورزش کو بند کر کے ادھر ادھر ٹہلو اور طبیعت کے درست ہو نے پر پھر کرو۔

تیسری ورزش۔ پسلیوں کو قوت دینا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) ہاتھوں کو پہلوؤں پر بغل کے نیچے کمر سے جس قدر ممکن ہو اوپر اس طرح پر رکھو کہ انگوٹھے پشت کی طرف ہتھیلیاں پہلوؤں پر اور انگلیاں سینہ پر آ جائیں۔ (تیسری حالت) پورا سانس کشید کرو (چوتھی حالت) جتنی دیر ممکن ہو سکے روکو۔ (پانچویں حالت) مشقی سانس لو اس ورزش میں حد اعتدال سے تجاوز نہ کرنا چاہئے۔ یہاں یہ بات حفظ کر لینا ضروری ہے کہ پسلیاں ایسے جوڑوں سے مل کر بنی ہیں۔ جوان کے پھیلنے و سکڑنے میں مانع نہیں ہوتے۔ ٹھیک سانس لینے میں پسلیاں بہت کام کرتی ہیں۔ لیکن خلاف قدرت کھڑا رہنے یا بیٹھنے سے جس کے اکثر لوگ عادی ہوتے ہیں۔ پسلیاں اوزان کے یکلخت کم ہو جاتے ہیں۔ اس نقص کو رفع کرنے کے لئے یہ ورزش ہے۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ۔۔۔ آمین

چوتھی ورزش۔ سینہ کو کشادہ کرنا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو (تیسری حالت) حتے الامکان سانس کو روکو۔ بازوؤں کو سامنے کی طرف پھیلا کر ہاتھوں کو اس طرح پر ملا دو۔ کہ شانوں کے برابر رہیں۔ (چوتھی حالت) بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف زور سے علیحدہ کرو۔ حتے کہ دونوں جانب پھیل جائیں۔ (پانچویں حالت) بازوؤں کو تیسری حالت میں لے جاؤ۔ پھر چوتھی حالت میں کئی بار ایسا کرو۔ (چھٹی حالت) منہ کھول کر سانس کو زور سے نکال دو (ساتویں حالت) مشقی سانس لو۔ اکثر کام کرنے میں جھک کر بیٹھنے سے سینہ سکڑ جاتا ہے اس ورزش سے نہ صرف اصلی حالت پر آ جائے گا۔ بلکہ کشادہ بھی ہو گا۔ مگر اس کو اعتدال کے ساتھ کرنا مناسب

ہے۔ زیادتی نہ کرنی چاہئیے +

پانچویں ورزش دورانِ خون کو متحرک کرتا

(سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر کے روکو۔ (تیسری حالت) کچھ آگے کو جھکو اور کسی لکڑی یا بید کو خوب زور سے پکڑو۔ گرفت کی قوت کو بڑھاتے جاؤ۔ حتّٰی کہ انتہا کو پہنچ جائے (چوتھی حالت) گرفت کو ڈھیلا کر دو۔ سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ اور آہستگی سے سانس کو خارج کرو۔ (پانچویں حالت) چند بار اس مشق کو دہراؤ (چھٹی حالت) ...

یہ ورزش بلا لکڑی یا بید کے بھی [illegible] ہے۔ فرضی لکڑی کا خیال کر کے اس کی [illegible] دوران کی حالت میں پھیپھڑوں [illegible] کر سکے۔ اس لئے سانس [illegible] ایسی حالت میں پورے سانس کے ساتھ اس ورزش کو کیا جا سکتا ہے [illegible]

خالد اسحاق [illegible] لائبریری
(042) 37[illegible]
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... امین

آٹھویں واقفیت

سات چھوٹی ورزشیں

اس واقفیت میں سات چھوٹی چھوٹی ورزشیں درج کی جاتی ہیں۔ ان کو علیحدہ علیحدہ ناموں سے نامزد نہیں کیا گیا۔ مگر ہیں ایک دوسری سے مختلف اور جدا جدا مطلب کے واسطے ہم نے اختصار کے ساتھ ان کو لکھا ہے۔ مگر مختصر سمجھ کر ان سے درگذر نہ کرنا چاہئیے۔ کیونکہ حقیقت میں یہ بہت مفید اور کارآمد ہیں +

پہلی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھ پہلوؤں کی طرف رکھو۔ (۲) بازوؤں کو پہلوؤں میں کھڑا کر کے آہستگی سے اوپر کی سمت اٹھاؤ یہاں تک کہ سر کے اوپر مل جائیں۔ چند منٹ سانس کو روکو اور ہاتھوں کو بدستور اوپر رکھو (۵) ہاتھوں کو آرام سے پہلوؤں میں نیچے کی طرف آنے دو۔ اور اس عرصہ میں سانس آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس لو۔

دوسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) دونوں بازوؤں کو پشت کی طرف لے جاؤ۔ ہاتھوں کی پشتیں جتنی زیادہ پیٹھ کی سمت مڑ سکیں اچھا ہے۔ پھر پہلی حالت میں لے آؤ۔ چند بار یہ مشق کرو۔ سانس اس دوران میں رکا رہے (۴) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو نکال دو (۵) مصفی سانس لو۔

جو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما .... امین

تیسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) بازوؤں کو چند بار پیچھے کی طرف مثل دائرہ کے گھماؤ۔ پھر آگے کی طرف گھماؤ۔ (۴) زور سے منہ کی راہ سے سانس کو خارج کرو۔ مصفی سانس لو۔

چوتھی ورزش

(۱) ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے پنجوں کے بل فرش زمین پر لیٹ جاؤ اس طرح پر کہ پیٹ اور رانیں اس سے مس نہ کریں۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) ہتھیلیوں اور پنجوں کو بدستور رکھ کر بازوؤں کے بل جسم کو ابھارو (۴) اسی طرح جھک کر لیٹ جاؤ۔ چند بار ایسا کرو (۵) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو خارج کر دو۔ (۶) ایک مصفی سانس لو۔

پانچویں ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ اور ہاتھ کو دیوار پر ٹیک دو (۲) پورا سانس بھر کر روکو (۳) سینہ کو دیوار کی طرف جھکا کر ملا دو۔ اس طرح پر کہ سارے جسم کا دباؤ ہاتھوں پر پڑے (۴) پھر ایکا یک پہلی حالت میں چلے جاؤ۔ چند بار اس مشق کو دوہراؤ (۵) منہ کی راہ سے سانس کو زور سے خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس لیکر ختم کرو۔

چھٹی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھ کو کمر پر رکھ کر۔ کمر باہر کو نکال دو۔ (۲) پورا سانس بھر کر روک لو۔ (۳) ٹانگوں کو سخت اور سیدھی رکھ کر جھکو جیسے سجدہ کرتے ہیں۔ اور سانس کو آہستہ آہستہ خارج کرتے جاؤ (۴) ایسے ہی کر پورا سانس کھینچو۔ اور اس مشق کو کئی بار دوہراؤ (۵) مصفی سانس لے کر ختم کرو۔

اے ...مکل میرے والدین پر رحم فرما ...... امین

ساتویں مشق

(۱) سیدھے کھڑے ہو (۲) آہستہ آہستہ پورا سانس کھینچو جیسے کسی خوشبودار چیز کو سونگھتے ہیں۔ جب تک پھیپھڑے بھر جائیں سانس کو باہر نہ نکلنے دو۔ (۳) چند لمحے کے لئے روکو پھر نتھنوں کی راہ سے باہر نکال دو (۴) مصفی سانس لو۔

نویں واقفیت

حرکت اور نفس منظوم

کائنات عالم میں کسی شے کو سکون نہیں، ذرہ ناچیز سے لیکر آفتاب

تک ہر چیز متحرک ہے۔ حرکت کے اسی قانون کے زیر تحت دنیا کا کام
چلتا ہے۔ قوت کا اثر ہوتا ہے مادہ پر اور بے شمار صورتیں پیدا ہو
جاتی ہیں۔ جن میں ہر لحظہ تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ ادھر ایک صورت
پیدا ہوئی۔ ادھر اس میں تغیر شروع ہوا۔ پھر اس تغیر سے دوسری
صورتیں ظہور میں آئیں۔ اور ان میں بھی تغیر ہوا۔ اور دیگر نئی نئی صورتیں
پیدا ہوئیں۔ غرضیکہ یہ سلسلہ لا انتہا ہی ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ کسی صورت
کو ایک حالت پر قرار رہے یہ ناممکن ہے۔ انسانی جسم کے ذرات بھی ہمیشہ
حرکت میں رہتے ہیں۔ ان میں بھی مسلسل تغیر ہوتا رہتا ہے۔ جو مادہ اس
وقت جسم میں موجود ہے۔ چند ماہ بعد اس کا ایک ذرہ بھی باقی نہ رہیگا۔
دوامی حرکت اور مسلسل تغیر قدرت کا قانون ہے اس حرکت میں ایک
نظم ہے جو کل کائنات میں محیط ہے۔ آفتاب کے گرد ستاروں کی گردش
دریا کا اتار چڑھاؤ۔ چاند کا گھٹنا بڑھنا۔ موسموں کی تبدیلی۔ پھولوں کا وقت
پر کھلنا۔ اور ہر شے کا تغیر و تبدل اسی نظم کے پابند ہے۔ جس طرح موجودات
عالم کی تمام چیزیں اس کی مطیع ہیں اسی طرح ہمارا جسم بھی ہے۔
علم النفس یا روحی کا عنصر بہت کچھ اسی نظم پر ہے۔ جسم کو اس کے مطابق
کرکے جوگی لوگ قدرت سے بہت سا پران جذب کر لیتے ہیں۔ اس کا
مفصل ذکر ہم آئندہ بیان کریں گے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ
قوت ارادی سے پھیپھڑوں کی حرکت میں نظم پیدا ہوتا اور اس کے اثر سے
تمام جسم میں حرکت ہوتی ہے۔ اور جب یہ حرکت یکساں و مساوی ہو جاتی
ہے۔ تو تمام جسم ارادہ کا فرمانبردار بن جاتا ہے اس طرح پر جسم کو فرمانبردار
کر لینے کے بعد کسی حصہ میں خون کا دور زیادہ کر دینا یا کسی عضو میں قوت
حیات پہنچا کر اس کو متحرک یا قوی کر دینا کچھ مشکل بات نہیں ہے۔ نفس
منظم کا عامل اپنے خیالات کو دوسروں تک پہنچا سکتا اور دوسروں کے
خیالات کو اپنی طرف کشید کر سکتا ہے۔ (اسی کا نام ٹیلی پیتھی ہے) دور سے
گفتگو کرنا۔ خیال کو منتقل کرنا۔ خیال سے علاج کرنا۔ میسمریزم ہپناٹزم وغیرہ

علوم روحانی سب اسی سے متعلق ہیں۔ اگر آدمی ان علوم کی مشق نفس منظوم کے ساتھ شروع کرے تو گنتی کے دنوں میں باکمال جوگی بن سکتا ہے۔

نفس منظوم سے مراد یہ ہے کہ خیال میں نظم قائم ہو جائے۔ یوگی لوگ نظم کا شمار دل کی دھڑکن سے کرتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ نبض پر ہاتھ رکھ کر نبض کی حرکتوں کو (جو فی الحقیقت دل کی دھڑکن ہے) ایک۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ چھ وغیرہ شمار کرو۔ یہاں تک کہ یہ شمار ذہن میں ایسا قائم ہو جائے کہ نبض پر ہاتھ نہ رکھ کر بھی شمار کرو تو دل کی دھڑکن کے مطابق ہی ہو۔ تھوڑی ہی مشق سے یہ قدرت حاصل ہو جائے گی۔ مبتدی عموماً چھ حرکت نبض میں سانس اندر کو کشید کر لیتا ہے۔ مگر مشق سے حرکتوں کی [illegible] کہ نبض کی جتنی حرکات میں سانس کو بھرا جائے اتنے ہی میں خارج کیا جائے اور پھر کہ اس سے نصف حرکات میں [illegible] حرکات تک ٹھہر کر دوسرا [illegible] درج کرتے ہیں۔ مبتدی کو چاہیے کہ [illegible] کیونکہ [illegible]

مشق

(۱) آرام سے سیدھے بیٹھو۔ اس طرح پر کہ سینہ سر گردن ایک سیدھ میں رہیں۔ ہاتھوں کو بہ سہولت گود میں رکھ لو (اس طرح بیٹھنے سے جسم کا وزن پسلیوں پر رہتا ہے اور آدمی دیر تک بلا تکلیف بیٹھا رہ سکتا ہے۔ یہ بھی تحقیق ہو چکا ہے۔ کہ اگر سینہ اندر کو دبا ہوا اور شکم باہر کو نکلا ہوا ہے تو نفس منظوم کا فائدہ پورا نہیں ہوتا) (۲) آہستہ سے سانس کو چھ حرکات نبض تک کشید کرو (۳) تین حرکات تک روکو (۴) چھ حرکات نبض میں آہستہ آہستہ خارج کر دو۔ (۵) تین حرکات ٹھہر کر دوسرا سانس شروع کرو۔ (۶) کئی بار اس مشق کو دوہراؤ۔ مگر شروع میں نہ اتنی کہ تھک جاؤ۔ (۷) جب ورزش ختم کرنے کا ارادہ ہو گہرے سانس لو۔ اس سے آرام ملیگا اور پھیپھڑے صاف

ہوجائیں گے۔ تھوڑی سی مشق سے سانس کے کشیدہ و اخراج کی مدت ۵ حرکات نفس تک پہنچ جائے گی۔ سانس کے لمبا کرنے میں اور حرکات نفس کے بڑھانے میں زیادہ کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ کیونکہ مقصود صرف نظم سے ہے طوالت سے نہیں جس قدر نظم مفید ہے طوالت نہیں۔ جب تک کہ تم میں ایسی خصوصیت پیدا نہ ہو جائے کہ حرکت نظم کو تمام جسم میں خود بخود محسوس کرنے لگو۔ اس مشق کو برابر جاری رکھو۔

چند نکتے (۱) چونکہ طاقتور قلب کے لئے طاقتور جسم کی بھی ضرورت ہے۔ اس لئے عامل کی جسمانی حالت بہت اچھی ہونی چاہیئے (۲) جسم انسان ایک لیمپ سے مشابہ ہے جس میں روح کا چراغ روشن ہوتا ہے۔ (۳) نفس منظوم کے ساتھ قوت خیال و ارادہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ جن لوگوں نے ہماری کتاب ابتدائی کورس متعلقہ علوم روحانی دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ کیونکر قوت ارادہ کو تقویت دی جاتی ہے۔ اس کتاب میں ہم اس کی زیادہ تشریح کریں گے۔

ورزش واقفیت

تقسیم پران

فرش پر یا بستر پر سیدھے لیٹ جاؤ۔ نظم کے ساتھ سانس لینا شروع کرو جب نظم بخوبی قائم ہو جائے۔ ارادہ کرو کہ یہ کشید نفس کے ساتھ خزانہ قدرت میں سے بہت سا پران کشید کر رہے ہو اور اس کو ہوا کی نالیوں کے ذریعے معدہ یا Solar Plexas میں جمع کرتے جاتے ہو۔ اخراج نفس کے ساتھ ارادہ کرو کہ پران تمام جسم میں چوٹی سے لے کر ایڑی تک رگ رگ کو تحریک کرتا اور قوت دیتا جاتا ہے۔ اس ارادہ کے ساتھ پران کی ایک خیالی تصویر بناؤ۔ گویا پران نفس کے اندر پھیپھڑوں کے ذریعے سے داخل ہو کر معدہ Solar Plexas میں جمع ہوتا اور پھر وہاں سے خارج ہو کر حرکت کے

ساتھ تمام جسم میں ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کی پوروں تک پہنچتا ہے۔ اس کارروائی میں ارادہ بہت زیادہ مضبوط ہونے کی ضرورت ہے بلکہ خیالی تصویر کا بنانا بھی ضروری ہے۔ خیالی برقی رو کی قوت جسم میں یہ مشق نہایت مفید ہے۔ اس سے تمام جسم میں راحت سی محسوس ہونے لگتی ہے۔ خاص کر اس حالت میں جب جسم میں تکان ہو یا سستی محسوس ہو۔

گیارھویں واقفیت

درد کو دور کرنا

لیٹ کر یا سیدھے کھڑے ہو کر تنفس منظم لینا شروع کرو اور خیال باندھو کہ پران کو واقعہ درد کے لئے کشش کر رہے ہو جب تم خارج کرنے لگو تو خیال کرو کہ پران درد کی جگہ [illegible] خون کو قائم کرنا۔ اور رگوں کو قوت بخشتا ہے۔ دیکھو پران مقام درد پر پہنچ کر اس کو کشید کر رہا ہے۔ اب کا مرتب جب [illegible] سے خارج [illegible] درد بہت کچھ ناقص ہو جائے گا [illegible] اس خیال کو دل میں لئے ہوئے تم اس [illegible] پران کو خارج کرو۔ سات مرتبہ یہی مشق کرو۔ پھر تنفس سانس [illegible] آرام کرو [illegible] جب تک درد بالکل دور نہ ہو جائے اس مشق کو جاری رکھو۔

نوٹ۔ اگر درد کی جگہ ہاتھ رکھو تو جلدی اثر ہوگا۔ اس صورت میں خیال کرنا ہوگا کہ انگلیوں کی پوروں کی راہ سے درد کو خارج کر رہے ہو۔

بارھویں واقفیت

اپنا علاج

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر سست ہو جاؤ۔ تنفس منظم لینا شروع کرو اور

خیال باندھو کر بہت سا پران کشید کر رہے ہو پھر خیال باندھو کہ جمع کیا ہوا پران ہمارے مرض کی طرف بھیج رہے ہو۔ اور اپنی قوت ارادی پر زور دیکر خواہش کرو کہ بیماری آہستہ آہستہ پران میں جذب ہو جاتی ہے پھر جب پران خارج کرنے لگو تو یہ ارادہ کرو کہ اس میں کی جذب شدہ بیماری بھی ساتھ ساتھ ہی خارج ہو رہی ہے۔ اس عمل میں ہاتھوں کو بھی کام میں لایا اور مقام مرض پر پھیرا جا سکتا ہے جیسا کہ ہم اوپر لکھ چکے ہیں۔ واضح رہے کہ اس مختصر سی کتاب میں ہر قسم کی بیماری کا بیان نہ آسکیگا۔ ہم نے صرف ایک طریقہ بتلا دیا ہے لیکن اس کے عمل ہونے اور حالات مرض کے موافق تھوڑا بہت ردوبدل کر لینے سے حیرت انگیز نتائج پیدا ہونگے بعض لوگ دو لوٹے ہاتھ میں لے کر مرض پر پانی کا سلوک کیا شروع کرتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ گویا تمام مرض پانی کے ذریعہ سے بیماری کو نکال کر تازہ پانی بھر رہے ہیں۔ یہ ترکیب اچھی ہے۔ پمپ کا تصور رکھ کر سانس کے ذریعہ خیال پمپ کو اٹھانا اور خارج کرنے میں دبانا جاتا ہے۔

تیرھویں واقفیت

اور کا علاج

پران کے ذریعہ سے بیماریوں کے علاج کو ہم یہاں بالتفصیل بیان نہیں کر سکتے۔ کیونکہ اس کتاب سے اس کا تعلق نہیں ہے ہم صرف ذیل میں ایک اور طریقہ درج کریں گے۔ جس سے عامل عوام کو بہت فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ خاص اصول یہ ہے کہ نفس شکوم اور قوت ارادی سے بہت سا پران کشید کیا جا سکتا۔ اور پھر اس سے مریض کی بیماری کا قلع قمع ہو سکتا ہے پہلے تصور ایسا قوی کرنا ضروری ہے کہ پران کی آمد رفت جسم میں محسوس ہونے لگے گویا واقعی میں ایک قوت سانس کے اخراج کے ساتھ ہم رہے

جسم سے نکل کر انگلیوں کی پوروں کی راہ سے مریض کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔

مشق

نفس منظوم لینا شروع کرو۔ اور جب اچھی طرح قائم ہو جائے۔ اپنے ہاتھوں کو نہایت آہستگی سے بیمار کے جسم سے مس کرو۔ اور دل میں یہی خیال رکھو کہ ہوا میں سے کشید کیا ہوا پران مریض کے جسم میں داخل کر رہے ہو۔ یہ تصور جاری رہے یہاں تک کہ اس کا جسم پران سے بھر جائے۔ بیچ بیچ میں ہاتھوں کو اٹھا کر انگلیوں کو جھٹکے بھی دیتے رہو۔ ایسا کرنا اور علاج کے خاتمہ پر ہاتھوں کا دھونا اچھا ہے۔ ورنہ مبادا مرض کا اثر تم میں ہو کر آ جائے۔ علاوہ ازیں مشق کے بعد چند بار مصفّا سانس لینا بھی ضروری ہے۔ علاج کے وقت تصور کرو کہ پران کی دھارا مریض کے جسم میں جا رہی ہے۔ اس کے جسم کو [illegible] قدرت سے ملا دو۔ اور خود [illegible] کے لئے دنیا کی [illegible] رہو ہاتھوں پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اس قدر کافی ہے کہ پران مریض کے جسم میں سہولیت پہنچتا ہے اس دوران میں نفس منظوم بھی ہوتا رہے [illegible] میں بلا رکاوٹ پہنچتا رہے۔ ہاتھوں کو ننگے جسم پر رکھنا بہتر ہوگا۔ مریض کے جسم کو کبھی کبھی نہایت آہستگی سے انگلیوں کی پوروں سے ٹھونکتے بھی جاؤ مگر انگلیاں ایک دوسری سے جدا جدا رہیں۔ ملیں نہیں۔ ازالۂ امراض میں خیالی حکم دینا بھی سو دوا کی ایک دوا ہے۔ اس طرح پر کہ نکلو۔ یا قوت پکڑو۔ جیسی صورت ہو اور جو مناسب ہو ایسی حکم سے ارادہ قوی ہو جاتا ہے ان ہدایات کو حسب ضرورت و موقع کام میں لاؤ۔ اور اپنی عقل سے بھی کام لو۔ ہم نے عام طریقہ بتلا دیا ہے۔ اس سے سینکڑوں موقعہ پر کام لے سکتے ہو۔ یہ طریقہ علاج اگرچہ بظاہر سیدھا سادہ ہے مگر بڑے بڑے کام کا ہے۔ کیونکہ عامل اس سے اسی قدر کام لے سکتا ہے جس قدر کہ بڑے بڑے [illegible] مختلف اجزائے [illegible] پیچیدہ اور مشکل طریقوں سے کام

[illegible]

لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے طریق علاج میں نفس منظوم کو بھی شامل کر لیا کریں تو ۹۹ فیصدی حالتوں میں کامیاب رہیں +

چودھویں واقفیت

دُور کا علاج

خیال سے رنگا ہوا پران دوسروں تک پہنچایا جا سکتا ہے بشرطیکہ وہ اس کو قبول کرنے پر آمادہ ہوں۔ معالج اپنی قوت خیال سے پران کو مریض کے پاس جہاں کہیں وہ ہو بھیجتا ہے اور وہ خلا میں سے گذر کر مریض کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کو لینے کے لئے تیار ہو۔ دُور کے علاج میں لازمی ہے کہ معالج مریض کی خیالی تصویر اپنے سامنے قائم کر لے۔ یہ کارروائی قلبی اور معالج کی قوت متخیلہ پر مبنی ہے۔ تصویر قائم ہونے پر عامل کو محسوس ہونے لگتا ہے کہ معمول پاس ہی ہے۔ تھوڑی سی مشق سے یہ ملکہ حاصل ہو جاتا ہے کہ جب چاہو۔ قوت متخیلہ اس کی تصویر کو تمہارے سامنے لا کر کھڑا کر دے۔ گویا مریض مجسم تمہارے روبرو [illegible] ہے کہو میں تمہارے پاس صحت سے بھرا ہوا پران بھیجتا ہوں جس سے تمہیں صحت ہوگی۔ پھر خیال کرو کہ گویا ہر نفس منظوم کے اخراج کے ساتھ پران نکل کر مریض کے جسم میں داخل ہو رہا ہے جس کا خیالی سراپا تمہارے سامنے موجود ہے) اس خیال سے مریض چاہے تم سے کتنے فاصلہ پر ہو پران خلا کے میدان میں سفر کر کے بفضلہ اس کے پاس پہنچ جائیگا۔ اور بات کی بات میں [illegible] دیگا۔ علاج کرنے کے لئے کوئی خاص وقت مقرر کرنے کی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر ایسا کر لیا جائے تو ہرج بھی نہیں۔ مریض کی اثر قبول کرنے کی حالت گویا وہ امیدوار اور تمہاری تکمی قوت حاصل کرنے کے لئے تیار ہے اس میں فوری اثر پیدا کرنے کی صورت پیدا کر دیتی ہے۔ اگر

تاہم کوئی وقت مقرر کر لیا جائے تو اس وقت مریض کو ساکت و ساکن ہو کر اثر قبول کرنے پر آمادہ رہنا چاہئے یہی حقیقی اصول دور بیٹھے علاج کا ہے جو لوگوں میں کیا جاتا ہے۔ اس طریق سے تھوڑی سی مشق پر تم بڑے بڑے مشہور معالجوں کی برابر کارروائی کر سکتے ہو۔

پندرھویں نصیحت

خیال کو منتقل کرنا

دور بیٹھے علاج کے واسطے جو طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا۔ اسی طریق سے خیال کو بھی منتقل کیا جا سکتا ہے۔ خیال جس کے پاس بھیجا جائیگا وہ اسے محسوس کریگا۔ مگر یہ یاد رہے کہ برا خیال اچھے خیالات والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ اچھے خیالات ہمیشہ مثبت ہوتے ہیں اور برے منفی جیسے کہ ہماری مراد ہے کہ اچھوں کا اثر تو بروں پر ہو سکتا ہے مگر بروں کا اچھوں پر نہیں ہوتا۔ اگر تم چاہتے ہو کہ کوئی شخص تمہاری محبت میں مبتلا ہو۔ بشرطیکہ تمہارے دل میں بھی اس کے لئے محبت و ہمدردی ہے اور تمہاری نیت بھی پاک ہے تو تمہارا خیال ضرور اس پر اثر انداز ہوگا۔ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے ناپاک و خود غرضی کے خیالات کو منتقل کرنا ہرگز مناسب نہیں کیونکہ ایسے خیالات پاک دل جیسوں پر خاک اثر بھی نہ ڈال سکیں گے۔ بلکہ الٹا دو چند قوت کے ساتھ واپس پلٹ کر عامل پر حملہ آور ہونگے۔ اور اسی کو نقصان پہنچائیں گے۔ قلبی قوت کا ناجائز استعمال کرنا گویا بجلی کے ساتھ کھیلنا ہے۔ اس لئے ہمیشہ اپنے خیالات کو پاک رکھو۔ پھر تم کو کبھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکیگا۔

چند نکتے

(۱) اگر کبھی بھولے سے برے خیالات کے آدمیوں کی صحبت کا اتفاق

ہو جاتے ہیں - اور طبیعت کو اضمحلال محسوس ہو تو نفس منظم چند بار لیکر پران کو جمع کرو - اور تصور سے اپنے گرد روشنی کا ایک خیالی حلقہ بناؤ - اس کے بعد یہ سمجھو کہ برے خیالات اور خراب جذبات کے اثر سے محفوظ رہ سکو گے

(۲) پران کی کمی کو پورا کرنا اور تازگی حاصل کرنا - اگر یہ محسوس ہو کہ حرارت غریزی کم ہو گئی ہے - اور جلد مہیا کرنے کی ضرورت ہے تو عمدہ ترکیب یہ ہے کہ آلتی پالتی لگا کر اس طرح بیٹھ جاؤ کہ پاؤں کے تلوے آپس میں ملے رہیں اور ان کی انگلیاں بھی اسیطرح ہاتھوں کی ہتیلیاں اور انگلیوں کی پوریں بھی آپس میں ملی رہیں - پھر چند منظم سانس لو تازگی محسوس ہوگی - اس طریقہ سے دورِ مقناطیسی جسم میں مسدود ہو جاتا ہے - اور پران [illegible]

[illegible]

نوٹ :- اگر کسی دوسرے کی حرارت غریزی کم ہو جاتی ہے تو اس کو مدد دینے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے سامنے بیٹھ کر پاؤں کی انگلیاں ملا لو اور اس کے ہاتھ اپنے ہاتھوں میں لو - پھر دونوں (عامل و معمول) منظم سانس لیں - عامل خیال کرے کہ پران ہم دونوں میں ہے کشید کرکے معمول کے جسم میں داخل کر رہا ہوں - اور معمول جس کی حرارت غریزی کم ہو گئی ہے خیال کرے کہ وہ پران کو عامل کے جسم سے کشید کر رہا ہے

احتیاط :- مشق سے پہلے اس بات کا جاننا معمول کیلئے ضروری ہے [illegible]

[illegible]

ایسے خیالات لیتے ہیں - کیونکہ ممکن ہیں اگر عامل کے خیالات اچھے نہ ہونگے تو معمول پر بھی اس کے برے خیالات کا اثر ضرور پڑیگا - اگر ہے تو وہ عارضی ہوتا ہے - مگر برا اثر بآسانی دور کیا جا سکتا ہے - ترکیب یہ ہے کہ معمول [illegible] دور مقناطیسی کو مسدود کرکے [illegible] منظم سانس [illegible]

[illegible]

(۳) پانی میں پران داخل کرنا - پانی میں پران داخل کرنے کا [illegible] ہے [illegible] یا مٹی کی کٹورا جس پانی ڈالا [illegible] پھر [illegible]

منہ لازم ران شروع کرو۔ اور ۔۔۔ ت امیت کی انگلیوں کو اکٹھا کر کے برتن میں ڈکا دو۔ مگر ۔۔۔ ح آپ سے چھو بتیں نہیں پانچ سے دس منٹ تک تصور کرو کہ گویا صحت بخش بیان کو پانی میں ڈال رہے ہو۔ اس طرح پر عمل کیا ہوا پانی انشاء اللہ العزیز مقبول ہر اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ خصوصاً جبکہ علاج کرنے کا خیال بھی ساتھ ہو۔

(۴) قلبی و دماغی صفات حاصل کرنا۔ قوت ارادہ سے صرف جسم ہی نہیں بلکہ دماغ و قلب پر بھی انشاء اللہ اثر ڈالا جا سکتا ہے۔ مثلاً صبح سب نفس مظلوم کی مشق ہو۔ ان کا تصور قائم کر کے نفس مظلوم کی مشق کرنے سے یکسوئی۔ قوت استدلال۔ ضبط و تحمل۔ سکون قلب۔ تیز تر حافظہ و دماغ وغیرہ صفات حاصل ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح [illegible] نفس مظلوم کی مشق کرنے سے [illegible]

خالد اسحاق رائٹ
(042) 6374864

اوصاف حمیدہ و خصائل حسنہ حاصل کرنے کے لیے ہم ایک مشق ذیل میں [illegible] بیٹھ جاؤ اور اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر خیال کرو گویا وہ ایک بے جان تختے کی طرح ہے۔ [illegible]

[illegible] طبیعت ان صفات کو قبول کر رہی ہے۔ تم ان اوصاف سے متصف ہو رہے ہو۔ نفس مظلوم لیتے رہو اور تصور کو قائم رکھو۔ آہستہ آہستہ وہ صفات حاصل ہو جائیں گی۔

(۵) جسمانی قوت حاصل کرنا۔ قوت جسمانی بھی اسی طریق سے حاصل ہو سکتی ہے جس طرح صفات دماغی و قلبی مثلاً پست قد دراز ہو سکتا ہے۔ [illegible] پھر سکتا ہے۔ چہرے کی صورت بدل سکتی ہے۔ [illegible] جسم کی ہیئت بھی جیسا آدمی کا خیال ہوگا وہ اس کے چہرے سے نظر و رفتار سے نشست و برخاست کے حرکات سے ضرور ظاہر ہو جائیگا کسی خاص حصہ

جسم کو ترقی دینے کے لئے مناسب ہے کہ خیال کو اس کی طرف رجوع کرکے نفس منظوم کے ساتھ تصور کرو کہ پران کو اس کی طرف بھیج کر قوت پہنچا رہے ہو یہ طریقہ ہر ایک حصہ جسم کے لئے کافی ہے۔ ماحصل یہ کہ صحت کا خیال جمانے سے صحت ملتی ہے۔ خوبصورتی کا خیال جمانے سے خوبصورتی۔ جیسا تمہارا خیال ہوگا۔ ویسے ہی بن جاؤگے۔ نفس منظوم کی مشق کے ساتھ دل میں ارادہ کرو اور پھر اس کا تصور قائم کرکے تم ہر ایک دلی خواہش کو بشرطیکہ اس میں خود غرضی کی بو نہ ہو پورا کر سکتے ہو۔

(۵) خطرناک جذبات یا انتشار قلب کو دور کرنا۔ خطرناک جذبات۔ مثلاً۔ غصہ۔ رنج۔ نفرت۔ حسد۔ انتقام وغیرہ۔ [illegible] خواہ کسی قسم کے بھی ہوں۔ بہت آسانی سے دور کئے جا سکتے ہیں۔

مشق

نفس منظوم کو شروع کرکے خیال (دل) میں قائم کرو۔ اور حکم دو کہ نکل جا۔ اخراج نفس کے وقت اطمینان مضبوطی کے ساتھ دینا چاہیئے۔ اور تصور کرنا چاہیئے کہ اخراج نفس کے ساتھ جوش قلب بھی نکل رہا ہے۔ سات مرتبہ ایسا کرکے صاف سانس لو۔ اور پھر دیکھو کہ کس قدر فائدہ ہوا ہے۔ مگر حکم دل سے اور مضبوطی کے ساتھ ہونا چاہیئے۔

(۶) قوت حیوانی کو بطریق دیگر کام میں لانا۔ ذیل میں ہم سانس کی ایک ایسی مشق درج کرتے ہیں جس کے ذریعہ سے ہمارے شاگرد قوت حیوانی سے تمام جسم کو تقویت دے سکیں گے۔ بجائے اس کے کہ اس کو مستورات کی محبت میں جائز و ناجائز طریقہ سے ضائع کریں۔ اس قوت کا کام اصل میں خلق کرنا ہے لیکن جسم میں اس کی بدولت مادہ حیات بخش پیدا کرکے ہم اس سے بجائے تخلیق کے اور کام بھی لے سکتے ہیں۔ اگر نوجوان اس اصول کو کام میں لائیں تو وہ تین سو سال تک زندہ رہ کر دماغی و جسمانی قوت کا حظ اٹھا سکتے ہیں جوگی لوگ جب ذیل کی مشق پر عمل کرتے ہیں تو ان میں مادہ حیات بہت بڑھتی

جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے جسم سے اس کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ مادہ حیات پران یا قوت مقناطیس اصل میں ایک ہی چیز ہے۔ اس قوت کو مختلف طریقوں سے کام میں لانے سے بڑے بڑے کام نکلتے ہیں۔ انسانی جسم میں سب سے زیادہ پران کا ظہور قوت حیوانی میں ہوتا ہے۔ کیونکہ قدرت نے اس کو خلق کرنے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے عضو تناسل مادہ حیات کا مخزن قرار پایا ہے۔ اس مادہ یا قوت کو عروج دیکر چاہے نفس پرستی میں ضائع کرو۔ چاہے تخلیق کے کام میں لاؤ یا بالکل ضائع نہ کرو۔ اور صدیوں تک زندہ رہ کر دنیا کی بہار دیکھو۔ سمجھانے کی بات ہے۔

قوت حیوانی کو کسی دوسری قوت میں منتقل کر کے اپنے جسم میں جذب کر لینا سہل ہے۔ نفس منظوم کے ساتھ یہ کاروائی باسانی ہو سکتی ہے۔ اس کو چاہے جس وقت کر سکتے ہو۔ مگر غلبہ نفس کے وقت کرنا اچھا ہے۔ کیونکہ اس وقت قوت حیوانی ظہور پر آمادہ ہوتی ہے۔ اور جسم کے لئے کسی دوسری قوت میں منتقل کرانے میں آسانی رہتی ہے۔ ترکیب حسب ذیل ہے:۔

محض قوت کا خیال دل میں کرو۔ اور خیالات نفس پرستی کو دور رکھو۔ اگر کوشش کے باوجود بھی ایسے خیالات کو دور نہ کر سکو تو گھبراؤ نہیں۔ بلکہ یہ خیال کرو کہ ایسے خیالات اس قوت کے غلبہ کی وجہ سے ہیں جس کو تم جسم و دماغ کی قوت و تجدید کے کام میں لانا چاہتے ہو۔ شست ہو کر لیٹ جاؤ۔ یا سیدھے کھڑے ہو جاؤ اور تصور باندھو کہ قوت حیوانی کو اوپر کی طرف کھینچ رہے ہو جس مقام میں اس کی کیفیت تبدیل ہوگی اور مادہ حیات بن کر جمع ہو جائے گی۔ نفس منظوم لینا شروع کرو۔ اور ہر کشید دم کے ساتھ تصور کرو کہ قوت کو اوپر کی طرف کشید کر رہے ہو اور قوت ارادی سے حکم دو کہ قوت حیوانی عضو تناسل سے نکل کر دماغ میں آ جائے۔ اگر نفس کا نظم ٹھیک ہو گیا ہے اور تصور بھی قایم ہے تو قوت کا اوپر کی طرف آنا محسوس ہوگا۔ دماغی قوت کو تقویت دینے کی حالت میں کسی اور حصہ جسم کی بجائے قوت کو دماغ میں جانے کے لئے حکم دو۔ اور ایسا ہی تصور کرو کہ دماغ کو قوت دے رہے ہو۔ اسی طرح

سے جسم کو بھی سڈول اور مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ ہر کشیدہ دم کے ساتھ قوت کو اوپر کی طرف کشید کیا جائے اور ہر اخراج کے ساتھ اس کو جہاں بھیجنا ہو بھیجا جائے ایسا کرنے سے جہاں قوت پہنچائی ہوتی ہے ضرور پہنچ جاتی ہے۔

یہ بات بھی یاد رہے کہ اس کارروائی سے وہ مادہ سیال جس کو منی کہتے ہیں کشید نہیں ہوتا بلکہ لطیف پران جو اس مادہ کی اور اعضائے تناسل کی روح ہے۔ اس مشق کے دوران میں اگر سر کسی قدر آگے کو جھکا رہے۔ تو مضائقہ نہیں مگر ارادتاً جھکانے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔

(۴) دماغ کا تکان رفع کرنا۔ سیدھے بیٹھو۔ بالکل سیدھے چھاتی باہر کو نکلی ہوئی۔ شانے اوپر کو اٹھے ہوئے۔ آنکھیں آگے کی طرف ہاتھوں کو رانوں پر لگا رہنے دو اور نفس منظوم لینا شروع کرو مگر پہلے کی طرح نہیں بلکہ ایک نتھنے سے کشید کرو۔ اور دوسرے سے خارج پھر دوسرے سے کشید اور پہلے سے خارج۔ علیٰ ہذا القیاس۔ مثال دیکھو۔ اول بائیں نتھنے کو انگوٹھے سے خوب بند کرکے دائیں سے سانس کشید کرو اور حسب معمول روک کر دائیں نتھنے کو بند کرکے بائیں سے خارج کرو۔ پھر دائیں نتھنے کو مستوربند رکھ کر بائیں سے

یہ ورزش دماغ کے تکان یا اور کسی قسم کی دماغی بیماری کو رفع کرنے کے لئے از بس مفید ہے۔ (بالخصوص ان لوگوں کے لئے جن کو دماغی کام کرنا پڑتا ہے) سخت سے سخت دماغی محنت کرنے والا بھی اس ذریعہ سے تازگی حاصل کرسکتا ہے۔

سولھویں واقفیت

نفس روحانی

نفس منظوم اور قوت ارادی سے صفات دماغی و قلبی ہی حاصل نہیں ہوتیں

بلکہ روحانی قوتیں بھی۔ یوگی لوگوں کا قول ہے کہ بعض میں بڑی بڑی قوتیں موجود ہیں۔ جو بحالت موجودہ مخفی ہیں۔ اور رشد ترقی پر سنے پر ظہور میں آئیں گی لیکن ہم کہتے ہیں کہ انسان اپنی قوت ارادی اور دیگر ذرائع سے فی زمانہ بھی ان قوتوں کو حاصل کر سکتا ہے۔ جو قانون قدرت کے مطابق کئی صدیوں کے بعد بنی نوع انسان کو حاصل ہوں گی۔ اس غرض کے لیے جس قدر اشغال ہیں ان کی روح رواں ہے نفس منظوم ہر چند اس طریقہ نفس میں کوئی ایسی صنعت نہیں جس سے انسان فوق الفطرت کام کر سکے تاہم اس کی مشق سے جسم و دماغ اپنے بس میں ہو جاتے ہیں۔ کہ باطنی قوتوں کے ظہور کی راہ کھل جاتی ہے۔

ہم ذیل میں دو طریقے علم باطنی کے حصول کے بیان کریں گے۔

(۱) علم الروح (۲) علم محیط۔ طالب کو شروع میں زیادہ بے قرار نہ ہونا چاہیے بلکہ صبر اور استقلال ... کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکر ظہور میں ... ہے کہ تخم کاشت

(۱) علم الروح۔ انسان کی اصلی انانیت ... ہے۔ یہ دماغ و دل پر ... جن کو وہ اپنی انانیت کے آلات کے طور پر استعمال کرتی ہے۔ پھر اصلی انانیت کیا ہے؟ آؤ ہم بتائیں اصلی انانیت وہ ہے جس کو انسان "میں" کہتا ہے۔ اور جس کا ظہور احدیت میں ہوتا ہے۔ تو کہ شخصیت میں یہ وہ قطرہ ہے دریائے وحدت کا۔ جو ہمیشہ ایک ہی حالت میں رہتا ہے۔ جس کو کبھی فنا نہیں۔ اسی کا نام روح ہے۔ تم کبھی بھول کر بھی یہ خیال نہ کرنا کہ تمہاری روح کوئی اور چیز ہے اور تم کچھ اور کیونکہ جو کچھ روح ہے وہی کچھ تم ہو جس کا نام ہے۔ وہ ایک عارضی مقام ہے۔ تمہارا جسم کو ایک نہ ایک دن تو ہی چھوڑنا ہوگا۔ جب تم پرانے کپڑے کو اتار کر پھینک دیتے ہیں۔

تم اگر چاہو تو وہ قوت حاصل کر سکتے ہو جس سے تم پر روح کی (تمہاری) حقیقت آشکارا ہو جائے۔ اور معلوم ہو جائے کہ اس کا وجود جسم کی ہستی پر منحصر نہیں ہے بلکہ اس کے فنا ہو جانے پر بھی وہ زندہ رہے گی۔ یا تم

مکان نمبر 2، گلی نمبر 1
(042) 6374864

زندہ رہوگے۔ یوگی لوگ اس قوت کو جس مشق سے حاصل کرتے ہیں اس کا راز ہمارے کان میں بتلایا گیا تھا۔ اس لیئے اس راز کو جو اس ساری کتاب کی جان ہے۔ ہم عمداً یہاں قلمبند کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ البتہ جب ابتدائی اسباق پر عبور حاصل کر جائے۔ تو اس کے کان میں وہ راز پھونکا جا سکتا ہے۔

(۱۲) علم محیط یا وصال ذاتِ باری۔ اگر ذاتِ محیط ایک بے تھاہ سمندر ہے تو روحِ انسان اس کا ایک قطرہ جو بظاہر اس سے علیحدہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر فی الحقیقت ہے اسی کا جزو۔ انسان جوں جوں روحانیت میں ترقی کرتا جاتا ہے اس کو اپنا تعلق ذاتِ محیط سے محسوس ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ خود کو اور ذاتِ محیط کو ایک ہی سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نام علمِ محیط ہے۔

یوگی لوگ اس کو مختلف طریقوں سے بذریعہ نفس منظوم و استغراق حاصل کرتے ہیں۔ لیکن ہم یہاں صرف ایک مشق لکھنے پر ہی اکتفا کریں گے۔

مشق

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

پشت پر تکیہ لگا کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔ نفس منظوم لینا شروع کرو۔ ذاتِ محیط سے جو تمہارا تعلق ہے اس پر غور و تصور کرو۔ کہ اس کا ایک ذرہ تم بھی ہو۔ خیال کرو کہ کل اور تم ایک ہی ہو۔ کل کو ایک ہی دیکھو اور اپنی روح کو اس کا ایک جزو تصور کرو۔

محسوس کرو کہ ذاتِ محیط سے تم کو حرکت پہنچ رہی ہے۔ اس کی قوت و دانائی تمہارے حصے میں آ رہی ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے مراقبہ میں جاؤ۔

(۱) ہر کشید نفس کے ساتھ خیال کرو کہ ذاتِ باری کی قوتِ لانہایت کو اپنے میں کشید کرتے ہو اور ہر اخراج کے ساتھ خیال کرو۔ کہ اس قوت کو اوروں تک پہنچاتے ہو۔ ساتھ ہی ہر بار خدا کی محبت سے دل کو پُر کرو۔ معلوم ہو کہ جو فضلِ الٰہی تم پر ہے اور دل پر بھی ہے تصور کرو کہ نورِ ذات تم میں بھرا ہوا ہے۔

(۲) نہایت ادب اور خلوص باطنی کے ساتھ ذات باری کا تصور دل میں قایم کرو۔ اور خیال کرو کہ اس کا دریا ئے نور جوش میں آ کر تمہاری کشتی دل کو سیراب کر رہا ہے۔ یا تم میں داخل ہو رہا ہے۔ پھر یہ خیال کرو کہ یہ نور تم سے نکل کر تمہارے بھائی بہن اور ان لوگوں میں جا رہا ہے۔ جن کو تم مدد دینا چاہتے ہو اور جن سے تم محبت کرتے ہو۔ اس مشق کے عامل کو غیر معمولی طاقت و دانائی اور سرور ابدی حاصل ہوتا ہے۔

عام ہدایات

(۱) ہم جانتے ہیں کہ یہ کتاب ہمارے شاگردوں کے علاوہ ان لوگوں کے ہاتھوں میں جائے گی جو نادرت کی دلدل میں بطرح پھنس کر روحانیت کے نام سے کانوں پر ہاتھ دھرتے ہیں۔ ایسے لوگ ان مشقوں سے کچھ فایدہ نہ اٹھا سکیں اس لئے ان کو چاہئے کہ ان سے درگذریں ورنہ انجام اچھا نہ ہوگا۔

(۲) شاگردوں سے ہم کہتے ہیں کہ دوران مشق میں طبیعت کو ان خیالات پر قایم رکھیں۔ جن کا تعبیر جانے کے لئے اوپر لکھا گیا ہے۔ آہستہ آہستہ طبیعت میں سکون پیدا ہو کر پورا تصور قایم ہو جائیگا۔

(۳) ان مشقوں کو بلا ضرورت بار بار نہیں کرنا چاہئے۔ اور نہ ان سے جو سرور حاصل ہوگا اس کے سحر میں آ کر معاملات دنیوی سے متنفر نہ ہو جانا۔ کیونکہ تعلقات دنیوی گو کیسے ہی ناگوار اور خلاف طبع ہوں۔ تمہارے لئے ضروری ہیں اس لئے تم کو ان سے کنارہ کش نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ روحانی سرور سے دنیاوی تکالیف و مصائب کا مقابلہ کرو۔ اور خیال کرو کہ اول الذکر کے مقابلے میں آخر الذکر کی کچھ حقیقت نہیں ہے۔

ہمت و استقلال سے کام لو اور کوشش کئے جاؤ۔ فضل الٰہی کی امید رکھو۔ خدا آپکو اعلیٰ نتائج کا اطمینان رکھو